

Элвин Бродерик

# СЕКС, ИГРА И ШОКО- ЛАД

УДОВОЛЬСТВИЯ И ПРИСТРАСТΙΑ



Элвин Бродерик

**Секс, игра и шоколад.  
Удовольствия и пристрастия**

«Страта»

2015

УДК 159.9 + 616.89  
ББК 88.3 + 28.7(4Вл)

**Бродерик Э.**

Секс, игра и шоколад. Удовольствия и пристрастия /  
Э. Бродерик — «Страта», 2015

ISBN 978-5-906150-51-6

Научно-популярная книга английского специалиста по поведенческой биологии посвящена исследованию удовольствий. Автор рассказывает о появлении удовольствий в процессе эволюции человека, объясняет, как они вместе с их alter ego – болью – помогли выжить нашим предкам; исследует биологические механизмы желания, счастья, скуки. Книга об удовольствиях не может умолчать о сексе – ему посвящена целая глава, повествующая о половом поведении. В этой книге читатели найдут информацию о знаменитых людях, кумирах миллионов, страдавших от алкоголизма или предававшихся излишествам. Отдельная глава рассказывает о шоколаде – удовольствии, у которого нет темной стороны, как у алкоголя, еды и игры. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 159.9 + 616.89  
ББК 88.3 + 28.7(4Вл)

ISBN 978-5-906150-51-6

© Бродерик Э., 2015  
© Страта, 2015

## Содержание

Глава 1	6
Немного истории	8
Зачем нам нужны удовольствия?	14
Удовольствие и желание	24
Механизм удовольствия и желания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Элвин Бродерик

## Секс, игра и шоколад

## Удовольствия и пристрастия

*Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений,  
а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь.*  
*Аристипп Киренский*

\* \* \*

Elvin Broderick  
Pleasure and Addiction

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещена в интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

Правовую поддержку издательству оказывает юридическая компания «Усков и партнеры».

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

© Broderick E., 2015, текст  
© Жукова М., 2015, перевод  
© ООО «Страта», 2016

## Глава 1

### Природа удовольствий

Удовольствий много не бывает. Вы наверняка слышали эту фразу – или сами так думали и продолжаете думать до сих пор. Еще как бывает! Чтобы действительно получать удовольствие от чего-то, это «что-то» не должно присутствовать в вашей жизни постоянно, а также быть ожидаемым. Вы любите понежиться в ванне, погружаясь в ароматную пену, да еще с бокалом хорошего вина и вкусной шоколадкой? Или после работы посидеть в кресле перед окном, глядя на закат с чашкой горячего шоколада перед тем, как браться за домашние дела? Но вы же не будете лежать в ванне целый день! Не будете целый день пить вино и есть шоколад. Невозможно целый день сидеть и смотреть в окно!

А сколько времени вы можете пролежать на белом песке тропического острова, на берегу лазурного моря, под голубым небом без единого облачка, потягивая легкий коктейль с ромом? Пусть вы прилетели на отдых после года изматывающей работы, наслаждаетесь в отпуске теплым морем и солнцем. Но вы же не захотите так лежать годами? Вам станет скучно. Море и солнце перестанут быть удовольствием. Вы получаете удовольствие от вашего любимого торта, когда покупаете его в пятницу вечером после окончания рабочей недели, но вы же не станете есть один и тот же торт на завтрак, обед и ужин семь дней в неделю! Ведь тогда он перестанет быть любимым. Удовольствие – это удовольствие, если вы получаете его нечасто и в умеренных дозах.

Ирландский католический священник отец Антоний задавал своим прихожанам и многим другим людям, с которыми встречался, задачку. Он предлагал представить гипотетическую ситуацию: обещал идеальное счастье (представьте, что можно его обеспечить). Вы примете это предложение? Но это будет означать, что вам придется отказаться от всего – работы, дома, автомобиля, всего имущества, спортивных занятий, хобби. Вы будете жить на улице, но будете блаженно счастливы и удовлетворены жизнью. Знаете, как ему отвечали? «Отказаться от всего? Даже от моего дома?» «От посиделок в пабе с друзьями? Футбола? Рыбалки?» Отец Антоний говорил, что люди будут невероятно счастливы, это будет особая форма счастья, их, дескать, не будет волновать, принадлежит им что-нибудь или нет. Священник свидетельствовал, что все, с кем он разговаривал, чувствовали себя немного некомфортно, а потом признавались, что предпочтут оставить все как есть.

И при этом каждый вспомнил свое любимое дело, занятие, времяпрепровождение, самую любимую вещь – то, что приносит удовольствие именно ему. Это были очень разные занятия и вещи, но все говорило о том, что человек не может жить без удовольствий. И эти удовольствия – земные.

При этом людям свойственно хотеть больше, чем они имеют. Мы получили удовольствие – и хотим еще. Но слишком большое количество удовольствий может перерасти в патологические пристрастия и привести к серьезным проблемам, причем как с собственным здоровьем, так и с законом. Вы любите вкусно поесть, но излишки могут привести к ожирению; одно дело – гурманство, совсем другое – обжорство. Бокал хорошего вина дает наслаждение, может быть полезен – поднимет настроение, повысит в организме концентрацию гормона удовольствия, поможет снять напряжение и расслабиться после тяжелого рабочего дня. Но вы если превысите свою норму, наступят неприятные последствия, о которых вы будете жалеть на следующий день. Головная боль, тошнота, рвота, разбитая посуда, испорченные отношения в семье... Регулярное излишнее употребление алкоголя может привести к алкоголизму. В состоянии алкогольного опьянения совершается много преступлений. Вы расслабляетесь, играя в компьютер-

ные игры после работы, но если начинаете делать ставки в онлайн-казино, то можете влезть в долги и лишиться очень многого.

Удовольствие и естественно, и загадочно. Это чувство радости, «довольства» от приятных ощущений и эмоций, а также от достижения поставленной цели, выполнения планов, от сбывшейся мечты. Это совершенно определенно положительно окрашенная эмоция. Интересно происхождение слова в русском языке. Оно буквально означает «воля уда», а «уд» по-старорусски – мужской половой орган. Хотя в современном языке слово охватывает самые разные виды удовольствия, а не только от секса и не только у мужчин.

К сожалению, почти каждое удовольствие имеет свое alter ego – патологическое пристрастие. В этой книге я рассмотрю и те, и другие, и постараюсь предостеречь вас от перехода опасной грани между ними. Мы поговорим о биологических механизмах удовольствия и патологического пристрастия, а также о некоторых известных любителях удовольствий, или гедонистах. В основе всего, что мы делаем, лежит желание получать то или иное удовольствие, ощущения, эмоции, которые опять же дают нам удовольствие или удовлетворение. Иногда мы просто хотим есть, и тогда наше главное желание – удовлетворить чувство голода, а иногда связываем с едой получение наслаждения, мы предвкушаем удовольствие от любимого блюда и получаем его, когда едим, но если переедаем – даже самое любимое кушанье – это создает проблемы. Каждый человек хочет секса, но редко кто занимается им с утра до вечера, ну если только молодые влюбленные, которые никак не могут насладиться друг другом, или профессионалки. Но профессионалки, как правило, не получают удовольствия от секса, а молодые влюбленные через некоторое время «сбавляют обороты». И секс с утра до вечера может отрицательно сказаться на здоровье среднего человека. Да и будет ли удовольствие таким сильным, если заниматься сексом с утра до вечера? С другой стороны, с силой сексуального удовольствия мало что может сравниться. Однако для его получения нужен партнер или партнерша, с которыми вас связывают не только отношения в постели, обстановка, свою роль играет общее состояние здоровья. И удовольствие от долгожданной встречи с любимым гораздо сильнее, чем от скучного выполнения супружеского долга с тем, с кем вас связывают только имущественные отношения. Если там вообще можно говорить об удовольствии...

Удовольствия бывают сильными и слабыми, и разные люди получают удовольствия от разных вещей. Наверное, у каждого есть любимая еда, подавляющее большинство людей получает удовольствие от секса, но в одной семье муж может быть страстным поклонником футбола и рыбалки, а жена считать их скучными и неинтересными – и получать удовольствие от выращивания цветов и вязания. Известный английский поэт-романтик Джон Китс (1795–1891), автор гедонистических стихов, воспевавший культ красоты и гармонии в природе, говорил, что удовольствие для него – это книги, фрукты, французское вино, прекрасная погода и легкая музыка за окном, исполняемая человеком, имени которого он не знает. Французский писатель и философ-экзистенциалист Альбер Камю (1913–1960) считал верхом удовольствия купание в океане. Французский философ-гуманист Мишель де Монтень (1533–1592) писал, что самую большую радость в жизни он испытал, когда его перестали беспокоить камни в почках. Но мы в этой книге будем говорить о более универсальных удовольствиях, которые доступны всем.

Зигмунд Фрейд (1856–1939) считал удовольствия регулятивным принципом функционирования психики. Принцип удовольствия по Фрейду – это господствующий принцип регуляции психической деятельности, основная движущая сила, которая заставляет человека действовать. По его мнению, целью любой психической активности является поиск удовольствий и избегание неудовольствий.

## Немного истории

Изучением удовольствий занимались с древних времен. Пожалуй, первым, кто серьезно увлекся этим вопросом, был Аристипп Киренский, которого также иногда называют Аристиппом Старшим из Кирены (около 435–355 гг. до н. э.). Это греческий философ, ученик Сократа и основатель киренской школы гедонистов. Он известен благодаря немецкому поэту и писателю Кристофу Мартину Виланду (1733–1813), который оставил после себя много ироничных романов, основанных на исторических сюжетах. Аристипп является главным героем его историко-философского романа «Аристипп и некоторые из его современников» (1800). В романе Аристипп путешествует и встречается со многими известными людьми, в том числе с Платоном, описана его связь с прекрасной гетерой Лаис. Иносказательно именем Аристипп именуют эгоистов и приверженцев приятного времяпрепровождения.

Аристипп утверждал, что удовольствие («гедоне» по-гречески) может быть приравнено к добру, и каждый человек должен жить так, чтобы получить максимальное количество удовольствий. Отметим, что в древнегреческом языке было несколько слов для выражения различного понимания удовольствия и счастья. «Гедоне» переводится как удовольствие или радость от ощущений. Другие слова можно перевести только описательно, в современном языке нет эквивалентов, потому что мы обычно не задумываемся об этих тонкостях, как древнегреческие гедонисты. Аристипп практиковал то, что проповедовал, и приобрел репутацию человека, который действительно знал, как хорошо провести время. Удовольствие, можно сказать, было целью его жизни.

Примерно то же и примерно в то же время проповедовал и китайский философ Ян Чжу (около 395–355 гг. до н. э.). Отрывки о нем сохранились в ряде книг – «Мэн-цзы», «Чжуан-цзы», «Сюнь-цзы» и нескольких других. Главный тезис школы Ян Чжу – «для себя, цени себя, цени жизнь». Ян Чжу говорил, что жизнь у нас одна и мы должны ею наслаждаться. Можно сказать, что он проповедовал простую или упрощенную философию гедонизма. «Жизнь коротка, – говорил он, – а единственное хорошее в ней – это чувственные удовольствия, которые человек получает от музыки, секса, красивой одежды и вкусной еды». В дальнейшем часть его идей впитал в себя даосизм.

Ян Чжу говорил, что если даже нам повезет прожить столетие, половину этого времени можно считать потерянной, поскольку часть его занимают младенчество, детство и старость. Из оставшихся лет также можно вычеркнуть половину: мы ее тратим на сон. Боль, болезни, печаль и страх забирают по меньшей мере половину из предыдущей упомянутой половины. Таким образом у нас остается примерно десять лет на наслаждения. Но даже и в эти годы каждый час нам отравляет беспокойство, потому что на нас давят общество, окружение, нравственные и этические нормы, то есть власти, религия и закон. Мы должны соответствовать определенным нормам и стремиться чего-то достигать, то есть жить так, как принято в обществе. Это беспокойство мешает нам наслаждаться жизнью, и жизнь получается ничем не лучше, чем у преступников, закованных в цепи. Вместо того, чтобы стремиться соответствовать, мы должны проводить наше время в поисках удовольствий. Ян Чжу говорил просто: хватайте удовольствие, пока можете, ешьте, пейте, веселитесь, наслаждайтесь каждым днем и собирайте розовые бутоны, пока можете.

Если брать более поздние времена, то в Англии в XVIII веке люди, можно сказать, следовали наставлениям Аристиппа и Ян Чжу, хотя в подавляющей массе не слышали ни о том, ни о другом. В обществе господствовало мнение, что люди созданы для радости, и если они будут получать удовольствия, это пойдет на пользу всему обществу. Расцвела и процветала индустрия наслаждений, причем не только для богатых и знатных, но и для народных масс. В Англии появились города, предназначенные только для развлечений. Принц-регент построил

дворец в Брайтоне, где предавался удовольствиям, и миллионы жаждущих всех сословий последовали за ним туда. Города Бат и Челтнем обогатились от искателей удовольствий.

Бат издавна являлся бальнеологическим курортом, термальные радоновые воды использовались римлянами, которые основали на этом месте поселение еще в I веке (Акве-Сулис). Челтнем – еще один курортный город, куда до XVIII века ездили только лечиться. Но озабоченность здоровьем уступила желанию удовольствий, и ездить в эти города стали с другими целями, а сами города превратились в центры индустрии развлечений. Проповедник из методистов (методисты отделились от англиканской церкви, требуя последовательного, методичного соблюдения религиозных предписаний) Чарльз Весли назвал город Бат «адам на земле».

Во время георгианского периода истории Англии, то есть правления Георга I (1714–1727), Георга II (1727–1760), Георга III (1760–1820) и Георга IV (1820–1830), в Лондоне было около двухсот так называемых «садов удовольствий». Мужчины и женщины всех сословий могли гулять, танцевать, выпивать, закусывать и просто наслаждаться жизнью под звуки музыки. Существовала небольшая плата за вход, внеся ее можно было рассчитывать на романтическую встречу. Самые красивые женщины того времени (не проститутки) предпочитали сад в Челси.

В то время на секс смотрели скорее как на источник удовольствий, а не грех. Секс также можно было купить. Считается, что в тот период в Лондоне работало порядка 30000 проституток. Для их поиска совсем не обязательно было выходить на улицу – существовало несколько специализированных изданий, в которых перечислялись местные проститутки и описывались удовольствия, которые они могут обеспечить. Например, отдельный справочник по проституткам, работающим в районе Ковент-Гардена. Это был главный лондонский оптовый рынок фруктов, овощей и цветов с 1661 по 1974 год, который располагался на одноименной улице. Сейчас же название Ковент-Гарден в первую очередь ассоциируется у нас с Королевским оперным театром, который получил название благодаря рынку, ведь его построили рядом.

Считается, что больше всего проституток работало в Сент-Джеймском парке (или Парке святого Иакова), который находится в центральной части Лондона. По всей его длине тянется озеро с редкими водоплавающими птицами. Первые пеликаны были завезены из России в 1664 году. Мужчины приходили туда и насладиться красивым зрелищем, и купить плотские удовольствия.



*Пеликанов в Сент-Джеймском парке разводят уже несколько веков. Первых птиц привез из Астрахани русский посол*

А если говорить об улицах, то больше всего проституток было на Странд, одной из главных улиц в центральной части Лондона, которая соединяет Вест-Энд (западная фешенебельная часть Лондона) с Сити (исторический центр Лондона, один из крупнейших финансовых центров мира, в котором находятся главные банки). В старые времена улица шла непосредственно вдоль берега реки Темзы и, можно сказать, что удовольствия на ней предлагаются с незапамятных времен! Сейчас там тоже можно насладиться жизнью – на ней расположены театры, фешенебельные магазины и гостиницы.



*История возникновения Сохо типична для крупных мегаполисов. Сначала там селилась городская беднота и иммигранты, в XIX веке оттуда расплодись публичные дома (после чего зажиточные горожане покинули квартал) и дешевые театры. С тех пор Сохо стал излюбленным районом лондонской богемы*

Одной из самых известных женщин георгианского периода истории Англии была Тереза Корнелис, получившая прозвище «императрица удовольствий». Она создала первый в Лондоне эксклюзивный ночной клуб в принадлежавшем ей особняке в районе Сохо, в центральной части Лондона. Сохо до сих пор является средоточием ночных клубов, казино, ресторанов и других увеселительных заведений. Первый ночной клуб Терезы Корнелис открылся в далеком 1760 году. Это был настоящий дворец для богатых, и именно благодаря ему название Сохо стало ассоциироваться с гедонизмом – и ассоциируется до сих пор. В первом же ночном клубе вечер обычно начинался с выступления лучших музыкантов. Затем гости ели, пели, танцевали и играли в азартные игры до рассвета. Также там имелись комнаты для получения удовольствий интимного характера, куда могли удалиться желающие. Этот эксклюзивный ночной клуб вскоре стал известен всем слоям общества, и неподалеку собирались толпы зевак, чтобы хотя бы одним глазком взглянуть на богатых и знаменитых современников, включая молодых членов королевской семьи.

Этот ночной клуб и слухи о том, что там происходило, раздражали Церковь. Например, в 1770 году лондонский епископ просил короля запретить бал-маскарад, который организовывала Тереза Корнелис, но король и не подумал этого сделать. В дальнейшем выяснилось, что на том балу присутствовала жена епископа и трое высокопоставленных лиц Церкви. Религиозные и светские власти на протяжении истории и в разных странах пытались запретить, ограничить и сдержать поиск удовольствий гражданами и прихожанами, но у них это плохо получалось.

Тереза Корнелис была прекрасным организатором и знала толк в удовольствиях. Успеху клуба в Лондоне помогло ее прошлое. Она родилась в Венеции, городе, где поиск удовольствий

стал, можно сказать, одним из видов искусства. В Лондон она приехала с ребенком, отцом которого был сам Джакомо Казанова. Тереза родилась недалеко от дома, где Казанова жил в Венеции, и они познакомились еще в подростковом возрасте – родственные души благодаря своей огромной любви к удовольствиям.

В георгианский период истории Англии любителей удовольствий приветствовали известные мыслители. Пожалуй, наибольшую поддержку они получили от философа Иеремии Бен-тама (1748–1832), родоначальника утилитаризма – позитивистского направления в этике, которое считает пользу основой нравственности и критерием человеческих поступков. Оно получило широкое распространение в Великобритании в XIX веке. Своими взглядами Бентам во многом напоминал упоминавшегося выше Аристиппа – они оба считали удовольствие высшей жизненной целью. Бентам утверждал, что о поведении, нравственности и законах следует судить по тому, сколько счастья они приносят наибольшему количеству людей. По мнению Бентама и других сторонников утилитаризма людям по своей природе предназначено искать удовольствие и избегать боли. В 1785 году он написал эссе «Педерастия», в котором утверждал, что неодобрение обществом анального секса объясняется нерациональной антипатией к удовольствиям, в особенности сексуальным. Бентам даже пытался придумать метод расчета того количества счастья и радости, которое дает то или иное действие, но это оказалось слишком сложно. И до сегодняшнего дня еще не решен вопрос о количественной оценке счастья и удовольствия, хотя им занималось много людей в разных странах.



*Иеремия Бентам, помимо всего, был сторонником женского равноправия, отмены рабства, отмены наказания за гомосексуализм, а также выступал за права животных. Философ завещал собрать его скелет и посадить в такой позе, в которой он сидел при жизни, погруженный в раздумья. Воля была исполнена. Мумифицированное тело одели и оставили в стеклянном шкафу на радость потомкам в университетском колледже. Сейчас это восковая фигура*

Философия Бентама не утратила актуальности и популярности в наши дни. Это проявляется в высказываниях о том, что правительства должны думать о приумножении счастья граждан, или «национального счастья», а не только национального богатства, проводить соответствующую политику и принимать соответствующие законы. Хотя не всегда ясно, что имеют в виду под «счастьем» те, кто предъявляет такие требования к правительству. Или они приравнивают счастье к удовольствию? Или счастье – это попросту когда вам хорошо? Но ведь удовольствие и счастье – это не одно и то же, о чем я подробно расскажу ниже.

Как выглядит гедонизм в XXI веке? Похоже, что во многом как в Древнем Риме и в Лондоне в георгианский период истории. Точно так же популярны секс, алкоголь, вкусная еда и азартные игры. Хотя появилось больше наркотических средств, изменяющих сознание. По данным статистики, 4 % расходов каждого домохозяйства в Великобритании составляют расходы на алкоголь и табак. Психологические исследования и социальные опросы по всему миру показывают, что люди продолжают получать больше всего удовольствия от секса, еды, алкоголя, а также отдыха и общения с семьей и друзьями. Эти данные не меняются на протяжении многих лет.

## **Зачем нам нужны удовольствия?**

Вы когда-нибудь задавались этим вопросом? Он уже давно интересует биологов. То есть вопрос в том, как удовольствия помогали нашим предкам выживать и размножаться – и вообще стать нашими предками? У природы все неспроста. Значит, удовольствия были нам зачем-то нужны. Почему у нас есть эта способность испытывать удовольствие и есть желание получать удовольствие такими разнообразными способами? Почему есть столько различных удовольствий (и, не исключено, еще не открытых)? И почему их вообще так много в природе?

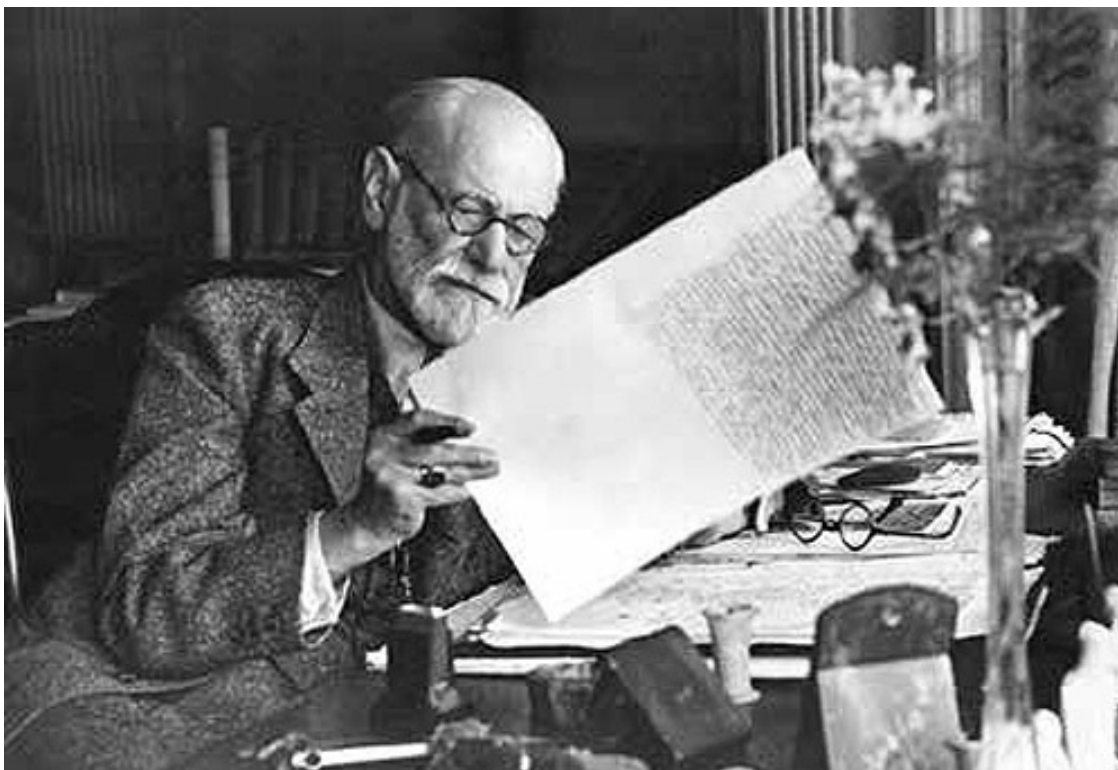
Самый простой ответ состоит в том, что удовольствие и его темное alter ego – боль – существуют для того, чтобы заставить нас действовать правильно, делать то, что пойдет нам на пользу. Удовольствие побуждает нас действовать так, как будет благоприятно с точки зрения биологии, а боль, наоборот, не дает нам приносить самим себе вред. Идея о том, что удовольствие и боль направляют наше поведение, не нова, она в той или иной мере существует уже тысячи лет и восходит, по крайней мере, к древнегреческому философу Эпикуру (341–270 гг. до н. э.). Цель жизни по Эпикуру – отсутствие страданий, здоровье тела и состояние безмятежности духа. Эпикур отождествлял удовольствие со счастьем. Такого же мнения придерживались и многие другие философы Древней Эллады. Психология в XIX веке строилась именно на идее о том, что нашей жизнью управляют удовольствие и боль, то есть желание получить удовольствие и избежать боли.

Большое внимание этому вопросу уделял английский философ и социолог, один из основоположников эволюционной теории Герберт Спенсер (1820–1903). Спенсер – автор термина «выживание наиболее приспособленных», который часто ошибочно приписывают Чарльзу Дарвину. Таким образом он описывал биологическую эволюцию через естественный отбор.



*Герберт Спенсер защищал «право каждого человека заниматься своими делами как ему угодно, каковы бы ни были его занятия, лишь бы они не нарушали свободы других»*

Большое внимание изучению принципа удовольствия уделял Зигмунд Фрейд, о чем я уже упоминал выше. Фрейд утверждал, что вся психическая деятельность «автоматически регулируется» принципом удовольствия. Он имел в виду, что деятельность человека направлена на получение удовольствия и на то, чтобы избежать обратного.



*Зигмунд Фрейд. Принцип удовольствия, по Фрейду, определяет  
смысл жизни и является ее основной движущей силой*

Одним из основных выводов, к которым пришли ученые, состоит в том, что поведение людей и животных определяется стимулами, которые связаны с удовольствиями. Эти стимулы являются мотиваторами нашего поведения. Награды-удовольствия увеличивают частоту того поведения, которое приводит к их получению, в то время как неприятные последствия того или иного поведения дают обратный эффект. Примером может служить поведение голубей, которых использовали в экспериментах. Когда голубь понимал, что еда появится при ударе клювом на определенную клавишу, он начинал энергично долбить по ней, но быстро прекращал, получив вместо еды слабый удар электрическим током.

Второй, не менее важный вывод, состоит в том, что все виды деятельности, которые мы находим приятными (приносящими удовольствие), могут рассматриваться как полезные с биологической точки зрения. Они помогли нашим предкам выжить и размножиться в своем природном окружении. Как я уже говорил, люди во всех странах, где проводились опросы и исследования, говорят, что основными источниками их удовольствия являются общение, секс и еда. Эти виды деятельности также полезны с биологической точки зрения. Даже самые простые удовольствия, например, тепло от костра, перед которым вы сидите прохладным вечером, или уход за садом имеют смысл и с биологической точки зрения, если подумать о том, что это значило для наших предков. Они согревались именно у костров и постепенно сами начали выращивать овощи и фрукты, а не только заниматься собирательством.

Способность реагировать на стимулы, дающие в результате удовольствие, возникла на очень раннем этапе эволюции, и ее можно обнаружить в той или иной форме у различных представителей животного мира, начиная от мух и ракообразных до собак и обезьян. Удовольствие играет гораздо большую роль в жизни разных видов, чем мы обычно предполагаем. Например, Яак Панксепп сделал интересные выводы после наблюдений и экспериментов с крысами.

Этот американский психолог, психобиолог и невролог родился в эстонском Тарту, в настоящее время работает в университете Огайо на кафедре ветеринарии и сравнительной анатомии. Он утверждает, что крысы способны испытывать радость и выражают ее специфическими высокими звуками, которые ученый называет «смехом». В основном это проявляется во время игры. Панксепп утверждает, что эти звуки имеют биологическую связь со смехом играющих детей. Это также говорит о том, что жизнь других видов, проживающих на нашей планете, состоит не только из борьбы за существование, и они, как человек, могут получать удовольствие.

Если удовольствие появилось для того, чтобы управлять нашим поведением, то каким образом оно осуществляет эту биологическую функцию? Ведь мы можем заниматься различными вещами, которые взаимно исключают друг друга, в одно и то же время, и каждое из этих занятий приносит удовольствие и полезно с биологической точки зрения. Например, мы можем спать, есть или заниматься сексом. Все три вида деятельности приносят удовольствие, пусть и разное, но мы не можем заниматься всем этим одновременно. Как мы решаем, что нам делать сейчас? Спать, есть или заняться сексом? Людям и животным приходится постоянно делать подобный выбор. Поэтому требуется какой-то механизм для взвешивания вступающих в конфликт друг с другом мотивов и выбора самого лучшего или самого подходящего варианта поведения для конкретного времени. Чтобы нам было легче сделать выбор, нужен какой-то измерительный прибор или какая-то особая денежная единица, «валюта выбора». Психолог из университета Лавала в канадском Квебеке, Мишель Кабанак, работающий на кафедре физиологии медицинского факультета, утверждает, что такой валютой является удовольствие.

Свою теорию Кабанак представляет в книге «Диалектика удовольствий». Он говорит, что удовольствие позволяет головному мозгу сравнить силу имеющихся в данный момент мотиваций для выполнения различных действий. Если нам, например, нужно сделать выбор между утолением голода и уходом от опасности (как часто приходилось нашим предкам), нам довольно легко сознательно и рационально оценить приоритеты. Но даже на очевидно сознательное решение влияет бессознательное взвешивание вариантов выбора в том плане, сколько удовольствия или неудовольствия даст тот или иной вариант. Мы склоняемся к тому варианту, который даст больше удовольствия или меньше неудовольствия. Эта самая простая форма гедонизма побуждает нас вести себя таким образом, который наиболее благоприятен с точки зрения биологии.

Удовольствие направляет наш выбор даже когда мы думаем, что делаем его сознательно и рационально принимаем решения. Мы бессознательно, но поразительно точно взвешиваем количество неудовольствия, которое готовы испытать, и количество удовольствия, которое ожидаем получить в награду. И есть доказательства, свидетельствующие, что нечто подобное удовольствию руководит и действиями других видов, заставляя их делать тот или иной выбор. Происходит подсознательный поиск компромисса, например, между физическим дискомфортом и привлекательностью еды.

Если эволюция снабдила нас механизмом, который помогает управлять поведением, то нам следует ожидать, что ощущение удовольствия будет быстро проходящим и самоограничительным. Если мы делаем выбор, мы выбираем наименее неприятный для нас образец поведения. Но чтобы выжить и процветать, мы должны прекратить этот выбранный наименее неприятный (или наиболее приятный) вид деятельности и переключиться на что-то другое, как только будут удовлетворены наши текущие потребности, а на переднем плане окажутся другие приоритеты. Если бы приятная деятельность продолжала быть приятной слишком долго, то мы могли бы оказаться в ловушке, занимаясь ею бесконечно и игнорируя или пренебрегая другими потребностями. Наши предки не выжили бы и не стали нашими предками, если бы каждый раз надолго погружались в состояние блаженства и эйфории. Поэтому для выполнения

своей биологической работы как всеобщей мотивационной валюты удовольствие должно быть краткосрочным, и оно таким является.

Наш жизненный опыт и многочисленные экспериментальные данные подтверждают краткосрочность удовольствий. Мы быстро привыкаем к приятным ощущениям. Удовольствие может быть просто огромным в какой-то момент, но оно все равно кончится, а сила удовольствия пойдет на спад. Эфемерная природа удовольствия имеет важные практические последствия. Кроме всего прочего, это означает, что человеку, который пытается полагаться исключительно на удовольствия для того, чтобы стать счастливым, вероятно, придется вступить в борьбу за них. Неизбежно, что удовольствия утратят свою силу, и человеку придется «увеличивать дозу» или искать иные источники удовольствий, потому что старые приелись. Сократ сравнивал искателей удовольствий с теми, кого прокляли боги, обрекая на веки вечные пытаться заполнить текущие сосуды.

Для выполнения своей биологической работы удовольствие должно длиться только определенный короткий период времени. Но ситуация обстоит несколько по-другому в случае неудовольствия и боли. Неудовольствие и боль должны длиться столько, сколько времени существует порождающая их проблема. Биологическая функция неудовольствия и боли – это защита нас от потенциального вреда, поэтому они и не дают нам покоя, пока не уйдет угроза нашему благополучию. Эта теория также рождена из реальности. Неприятные чувства и ощущения вроде беспокойства, страха и боли обычно не являются такими эфемерными, как удовольствие. Но в конце концов мы приспосабливаемся к неудовольствию или боли, но гораздо медленнее и не в полной мере, как происходит в случае удовольствия. Болью никогда не пресытятся.

Простая идея о том, что удовольствие рождено природой, чтобы заставить нас вести себя благоприятно в биологическом смысле, также подразумевает, что должно быть четкое взаимоотношение между нашими биологическими потребностями и текущим ощущением удовольствия. По мере изменения этих потребностей также изменяется и наша реакция на стимулы, ведущие к удовольствиям. И в данном случае теория опять соответствует и нашей реальной жизни, тому, что каждый день происходит с нами, и экспериментальным данным. Наша реакция на стимулы, которые потенциально могут дать удовольствие, в действительности варьируется в зависимости от нашего внутреннего состояния в данный момент и потребностей в данный момент. Вы с удовольствием выпьете тепловатую мутную воду из битой кружки, если вас обнаружили спасатели в пустыне или если просто умираете от жажды по какой-то причине, но разве вы станете ее пить при обычных условиях? Если вы промокли под дождем и замерзли, горячая ванна будет для вас во много раз привлекательнее, чем после тропического пляжа. Исследования подтвердили, что изменения в нашем внутреннем состоянии влияют на силу испытываемого удовольствия или неудовольствия в ответ на стимулы.

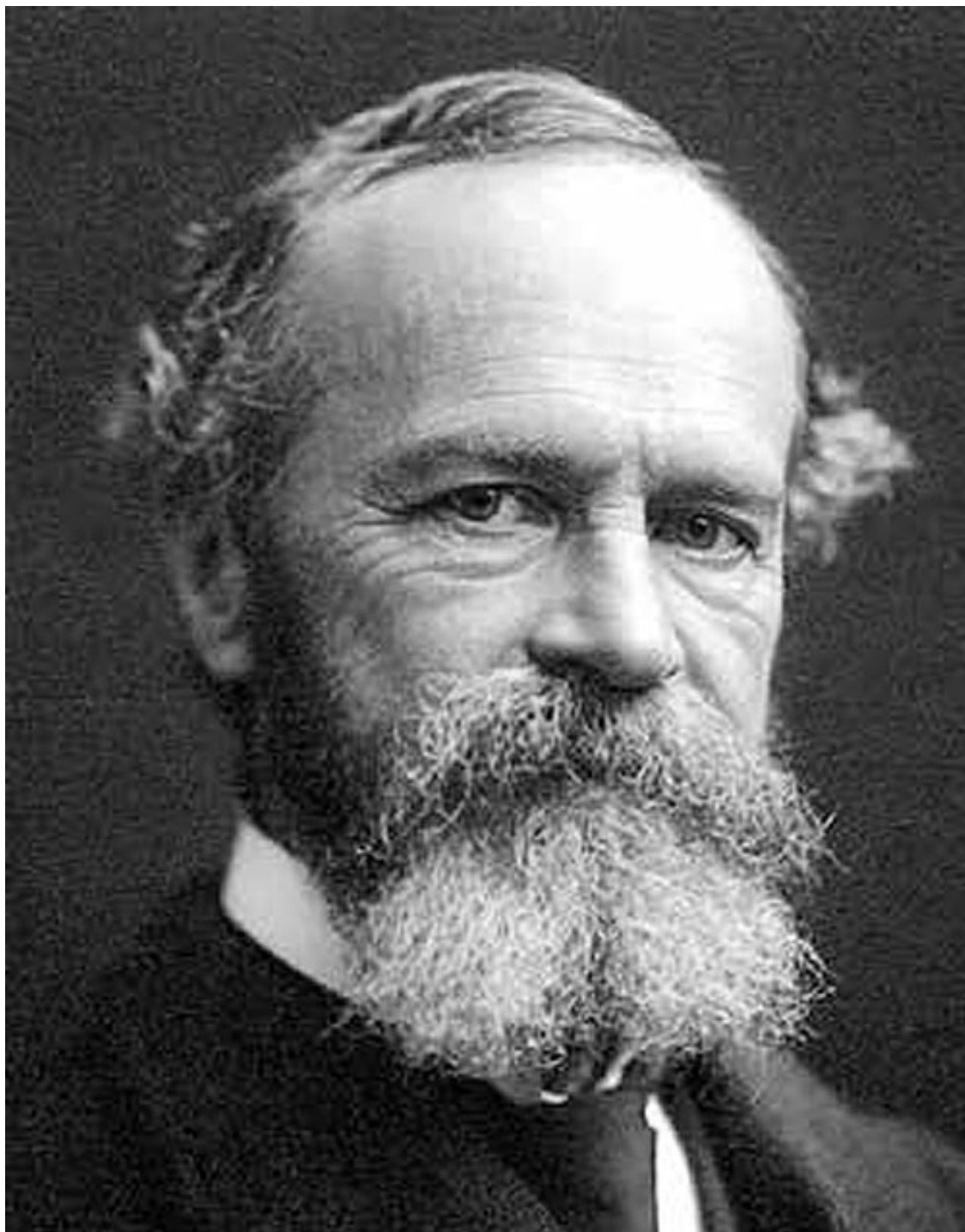
Во время одного эксперимента голодным людям давали сладкую воду, которую нужно было выплюнуть, не глотая, – они говорили, что находят сладкий вкус приятным. Но если они глотали такую воду, сладкий вкус каждый раз становился все более неприятным. То есть удовольствие постепенно превращалось в неудовольствие по мере заполнения желудка сладкой жидкостью. Это говорит о том, что один и тот же физический стимул может вызывать удовольствие и неудовольствие в зависимости от внутреннего состояния.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс (1842–1910), брат известного писателя Генри Джеймса и один из основателей прагматизма, утверждал, что удовольствие и другие эмоции являются отражением физического состояния нашего тела. По Джеймсу, эмоции возникают, по крайней мере частично, из нашего осознания физической реакции на стимулы. Например, мы чувствуем страх, потому что осознаем, что у нас участилось сердцебиение и дрожат руки, а не наоборот. Хотя некоторые неврологи и психологи разделяют эмоции и чувства. Эмоции рассматриваются как психологические процессы, которые управляют поведением, а

чувства возникают только когда эти процессы отражаются в головном мозге. Считается, что первыми в процессе эволюции появились эмоции, а чувства возникли позднее.

Джеймс понял, что если эмоции связаны с внутренним состоянием, мы можем изменять наши эмоции, манипулируя сигналами, которые идут к головному мозгу от других частей тела. Он проверил эту гипотезу с помощью очень простого эксперимента: просто улыбнулся. То есть заставил мышцы лица изобразить улыбку, хотя у него не было хорошего настроения. Физического действия – насильственной улыбки – было достаточно, чтобы вызвать соответствующее эмоциональное состояние, словно конфигурация его лицевых мышц каким-то образом воздействовала на головной мозг и заставила его поверить, что «хозяин» пребывает в хорошем настроении.

Двусторонняя связь между выражением лица и эмоцией была доказана многочисленными экспериментами. Во время одного исследования психологи предложили людям держать карандаш зубами, но не касаясь губами. Таким образом получилась улыбка, но они этого не осознавали и, естественно, не улыбались сознательно. Как и говорил Уильям Джеймс, физическое действие, пусть и полученная таким образом улыбка, приподняло им настроение, хотя участники эксперимента не знали, что улыбаются. Но когда им предложили пососать карандаш, обхватив его губами, настроение ни у кого не улучшилось. Во время другого эксперимента участникам четко указывали, какие мышцы на лице нужно задействовать – и они улыбались, хотя изначально у них не было такого намерения. Но и в этом случае наступало улучшение настроения. Наибольший эффект наблюдался, если для улыбки были задействованы и уголки глаз, и рот.



*Уильям Джеймс. Известно, что Джеймс страдал от депрессии. Возможно, поэтому он и выбрал улыбку для проверки своей теории. И чем больше он улыбался, тем ему становилось веселее*

То есть, если вы преднамеренно заставите себя улыбнуться, это может улучшить вам настроение. Попробуйте, когда будете в плохом настроении. Если нужно, воспользуйтесь карандашом. Такого же эффекта можно достичь, если высоко поднять голову и начать насвистывать любимую мелодию. В каждом случае физическое действие должно вызвать соответствующее эмоциональное состояние (хотя постоянно улыбающиеся люди вызывают раздраже-

ние у тех, кто пребывает в подавленном состоянии или просто чем-то недоволен, в особенности если улыбка фальшивая). Например, знаменитости вынуждены постоянно улыбаться, и эта улыбка может быть самой разной. Как правило, она фальшивая, но может быть самодовольной, глупой. Но даже фальшивая улыбка может заставить нас почувствовать себя лучше, потому что существует связь между лицевыми мышцами и головным мозгом. В случае улыбки – любой – лицевые мышцы все равно отправляют сигнал в мозг о том, что вроде бы происходит что-то хорошее. Эмоция усиливается, если в ответ на вашу улыбку вы получаете дружелюбную реакцию других людей – то есть они улыбаются вам в ответ.

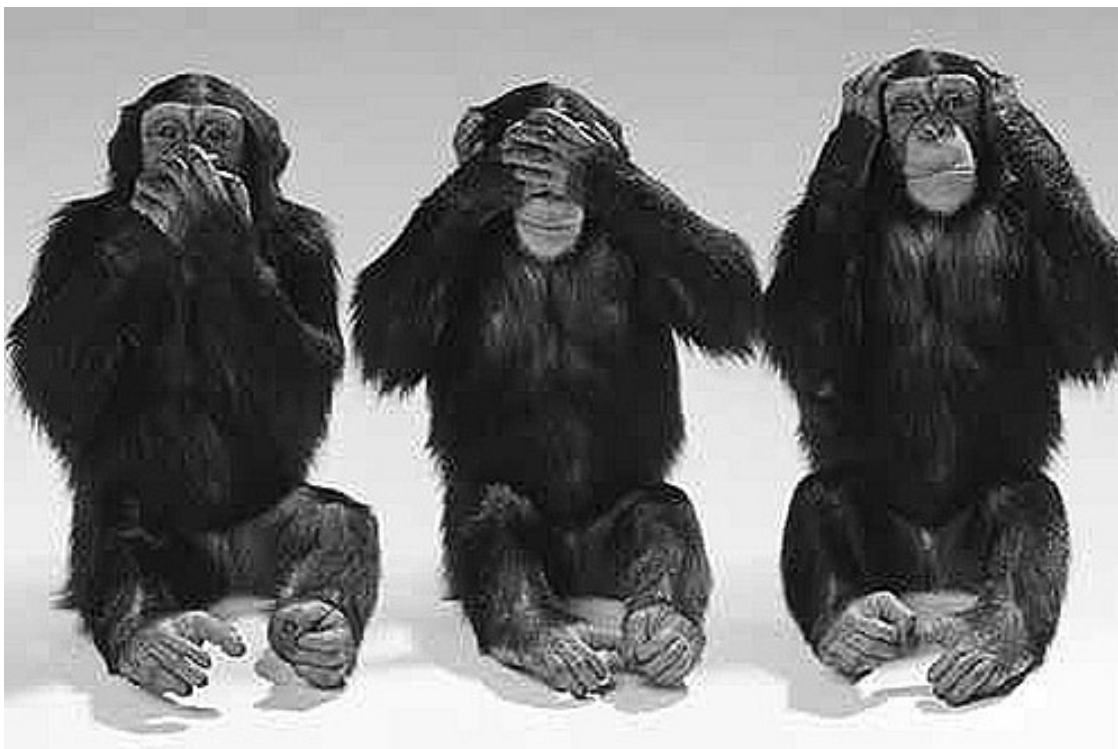
Современная аппаратура позволила исследовать реакцию различных частей головного мозга на удовольствие и другие эмоции. Для этого использовалась, например, позитронно-эмиссионная томография, или ПЭТ – активно развивающийся диагностический и исследовательский метод ядерной медицины для изучения не только головного мозга, но и внутренних органов людей и животных. В его основе лежит возможность при помощи специального распознающего оборудования (ПЭТ-сканера) отслеживать распределение в организме биологически активных соединений, меченных излучающими позитроны радиоизотопами. Техника основана на положении, что когда какая-то область головного мозга становится более активной, кровоток к этой области усиливается.

В соответствии с самой простой теорией удовольствий, которую я только что описал, получается, что деятельность, которая благоприятна для нас, приносит удовольствие, поэтому мы ее продолжаем. Удовольствие – это универсальная валюта головного мозга, которую он использует для сравнения различных вариантов поведения. Мы выбираем деятельность, которая, вероятно, даст наибольшее удовольствие или наименьшее неудовольствие, причем бессознательно учитывая наши текущие биологические потребности. Это пояснение может казаться слишком простым, но оно и правда простое!

Если задуматься, то в этой грубой модели удовольствия можно найти пробелы и недостатки. Например, мы не ждем мгновенной награды. И мы, и животные по большей части действуем, ожидая награду в будущем, а не как мгновенное следствие какого-то действия. Мы часто выбираем неприятные вещи или действия, а то даже и болезненные в краткосрочном плане, чтобы добиться важных целей в более далекой перспективе. Самым простым примером может служить пробуждение утром и отправление на работу. У подавляющего большинства людей при этом не возникает положительных эмоций! Другим примером может служить рождение детей. Это больно, но сколько радости дает вам ваш ребенок в дальнейшем! Еще один пример – пластическая хирургия. При прочих равных условиях мы предпочитаем приятные действия неприятным. Однако в реальности очень редко «прочие условия» бывают равными. Наше поведение формируется обстоятельствами, ожиданиями и множеством других факторов.

На отказ от немедленного получения удовольствия ради большей награды в будущем способны даже маленькие дети. Эта способность связана с развитием разума. Во время одного длительного исследования поведение детей начинали изучать с четырех лет. Те из них, кто демонстрировал наилучшую способность отказываться от немедленного получения удовольствия ради большей награды в будущем, в дальнейшем показывали гораздо лучшие результаты в учебе и лучше справлялись со стрессом.

Еще одно исследование проводилось с обезьянами. Перед шимпанзе последовательно выкладывали двадцать шоколадных конфет, одну за другой. Но как только обезьяна съедала одну конфету, выдавать прекращали. Если же обезьяна могла сдержаться, то в конце эксперимента получала все.



*Шимпанзе обожают шоколад, сдержаться им очень сложно. Тем не менее эти животные показали свою способность отказаться от награды немедленно, чтобы получить большие лакомства потом*

Часто то, что мы воспринимаем как удовольствие, на деле является ожиданием удовольствия или желанием чего, что, как мы считаем, принесет нам удовольствие. О выражении эмоций человеком и животными писал еще Чарльз Дарвин в 1872 году. Он утверждал, что и люди, и животные часто выражают удовольствие какими-то движениями или звуками. Например, дети от радости смеются, хлопают в ладоши и подпрыгивают. Собаки виляют хвостом и могут весело лаять при виде вернувшегося с работы хозяина, и этот лай очень сильно отличается от злобного рычания. С другой стороны, ожидание удовольствия может принести гораздо больше радости, чем когда человек или животное получают то, что ждали. Собака выражает свою радость при виде миски с едой, но во время еды уже не виляет хвостом и не издает радостных звуков. И дети проявляют больше эмоций в ожидании праздника или подарка – например, самая бурная радость может быть выражена, когда вы скажете, что купили билеты в цирк, а не непосредственно во время представления.

Еще один недостаток простой теории удовольствий – это поразительно малое время, которое мы тратим на вещи или действия, которые дают нам наибольшее удовольствие. Именно поэтому большинство людей чувствует себя значительно лучше, если преднамеренно заставляет себя посвятить больше времени приятным вещам. Во время нескольких исследований людям предлагалось посвящать больше времени тому, что доставляет им удовольствие. В результате у всех повысилось настроение, даже если они не были в депрессии перед началом эксперимента. Но в таком случае невольно возникает вопрос: а почему большинство из нас так не делает? Правда, если бы все мы руководствовались простым принципом удовольствий и делали то, от чего нам становится хорошо сейчас, то вся наша жизнь стала бы полна действий, которые дают нам удовольствие. Этих удовольствий стало бы слишком много – и они перестали бы быть удовольствиями.

Простого принципа удовольствий недостаточно для объяснения сложного поведения человека и животных. И руководствуемся мы не только удовольствиями, но и желаниями, и страстями. Что дает нам удовольствие? Что при этом вызывает желание? Конечно, в первую очередь это секс.

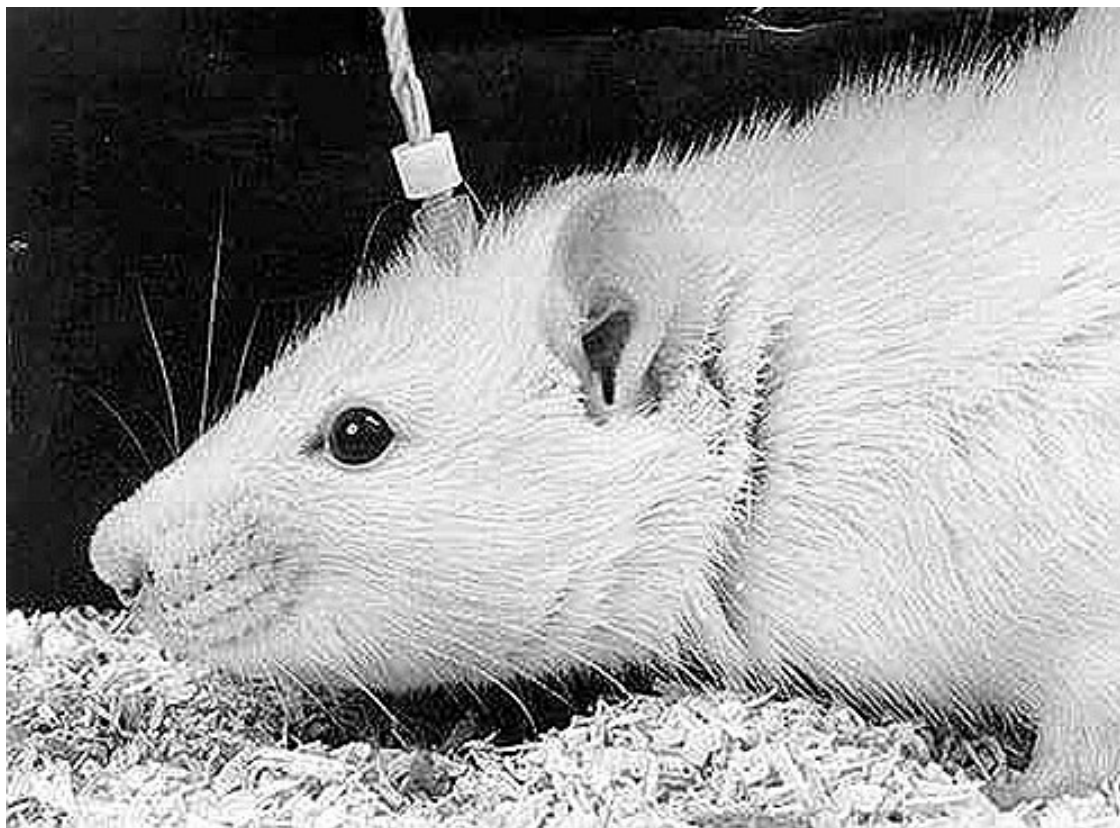
## Удовольствие и желание

А теперь давайте заглянем в головной мозг и посмотрим, что за механизм позволяет нам испытывать удовольствие. Мы испытываем удовольствие, потому что нам что-то нравится, а желание, в особенности сильное и страстное, – это совсем другое дело.

Какая часть головного мозга связана с удовольствиями? Она называется центром удовольствия. Это не одна какая-то точка, как можно было бы подумать, судя по названию. Это общий термин для ряда структур головного мозга, стимуляция которых приводит к чувству наслаждения. Центр удовольствия был открыт в 1954 году двумя учеными из Университета Макгилла в Монреале (Канада) – Джеймсом Олдсом, который считается одним из основателей современной нейробиологии, и Питером Милнером. Они проводили эксперименты с белыми крысами. Их интересовало, может ли крысам стать некомфортно при электрическом стимулировании определенных участков мозга. Во время эксперимента электрический ток включался, когда крысы заходили в определенный угол клетки. Теоретически они должны были бы сторониться этого угла, если бы эффектом был дискомфорт. Но вместо этого они очень быстро возвращались обратно после первой стимуляции, и еще быстрее после второй.

Описанные эксперименты, можно сказать, были вторым этапом после случайного открытия, сделанного ранее, во время совершенно другого эксперимента: Джеймс Олдс допустил ошибку. Он занимался изучением функций мозга крыс с помощью вживленных в различные зоны электродов. Целью самого первого эксперимента было выяснить, может ли раздражение центра бодрствования привести к тому, что подопытная крыса станет избегать того участка в клетке, где на нее воздействовали током. Все крысы дали ожидаемую реакцию, кроме одной, которая по непонятной причине снова и снова возвращалась в опасную зону, словно стремясь получить новый разряд тока. После вскрытия мозга этой крысы Олдс обнаружил, что электрод оказался вживлен с небольшим отклонением и в результате затронул совсем другой центр. И тогда уже вместе с Милнером они целенаправленно имплантировали электроды в тот участок мозга, в который электрод попал у крысы, проявившей странное поведение.

В более поздних экспериментах Олдс и Милнер позволили крысам нажимать на рычаг стимуляции самостоятельно, в результате животные начали стимулировать себя до семисот раз в час. Они были готовы нажимать на рычаг по тысяче раз только ради одного импульса. Если крысе предлагался выбор – еда или стимуляция участка мозга, которая дает удовольствие, она выбирала стимуляцию и добровольную голодовку. Но в отличие от обычной еды стимуляция головного мозга никогда не бывала достаточной. «Насыщения» не происходило. Крысы жали и жали на рычаг, словно это занятие дает наивысшее наслаждение. Они забывали про детенышей, еду, сон, секс, они были готовы нажимать на рычаг до полного изнеможения! Во время этих экспериментов крысы вели себя так, как ведут голодные животные, которым предложили их любимую еду, или наркоманы, получившие дозу.



*Участок мозга, на который воздействовали во время экспериментов  
Олдса и Милнера, вскоре получил название «центр удовольствия»*

Подобные эксперименты с людьми, правда, больными шизофренией, проводились задолго до экспериментов Олдса и Милнера с крысами. Но психиатры не поняли тогда значения стимуляции центра удовольствия. Целенаправленные эксперименты с людьми начались в 1960-е годы с целью выяснения, содержит ли человеческий головной мозг центры удовольствия, подобные крысиным. Оказалось, что такой центр есть и у человека, и участники экспериментов испытали очень приятные ощущения. Они описывали их по-разному. Для кого-то это было расслабление, другие испытали нечто подобное оргазму, у третьих просто поднялось настроение и появилось чувство оптимизма. Но нашлись и те, кто испытал такое сильное удовольствие, что был готов снова и снова участвовать в экспериментах. Если бы их посадили в клетку или просто разрешили нажимать на кнопку или рычаг, они вели бы себя как крысы и настойчиво жали бы на кнопку. Только бы повторить удовольствие!

Центр удовольствия состоит из пучка нейронов, а его стимуляция сопровождается выбросом дофамина – нейромедиатора, который вызывает чувство удовольствия и удовлетворения.

Нейромедиатор – биологически активное химическое вещество, посредством которого осуществляется передача электрического импульса. Дофамин выделяется как в предвкушении чего-либо, так и сразу после достижения цели, определяет способность наслаждаться жизнью. Он вырабатывается естественным образом во время всех процессов, которые приносят удовольствие и удовлетворение, будь то вкусная еда, которой вы наслаждаетесь, секс, любые приятные телесные ощущения, а также успехи

в любом деле, которые важны для конкретного человека. Если выработка дофамина блокировалась во время экспериментов искусственным образом, то стимуляция головного мозга как крыс, так и людей больше не приносила удовольствия, и они теряли интерес к нажиманию рычага или кнопки. Длительный дефицит дофамина приводит к противоположным ощущениям – печали, инертности, даже развитию неврологических патологий. Серьезный недостаток дофамина приводит к болезни Паркинсона и дрожанию рук с похмелья. Дофамин считается основным нейромедиатором в работе системы вознаграждения центральной нервной системы.

Такой же эффект, как электрическая стимуляция центра удовольствия в головном мозге, дают в частности алкоголь и наркотики, которые действуют непосредственно на структуры центра удовольствия. Алкоголь и наркотики так «избаловывают» центр удовольствия, что обычные жизненные радости уже не вызывают никаких эмоций у алкоголика и наркомана. Им нужно снова и снова «нажимать на рычаг». Так что жизнь у завязавшего алкоголика долгое время получается очень тоскливая, и срывы наступают, в основном, из-за того, что она становится совсем уж безрадостной. Поэтому для тех, кто всерьез решил бросить пить, очень важно найти какую-то замену – занятие, увлечение, которое будет способствовать выбросу дофамина.

У некоторых людей, чаще всего это дети алкоголиков, центр удовольствия плохо функционирует с самого рождения. Такие люди слабее других способны чувствовать естественные удовольствия. С другой стороны, они чувствительны к сильным раздражителям, таким как алкоголь и наркотики. Вот поэтому дети алкоголиков чаще чем другие дети страдают от этого пагубного пристрастия. То же самое можно сказать и наркоманах. Отметим, что все вещества, вызывающие наркотическую зависимость, изменяют содержание дофамина в головном мозге, причем вначале употребление наркотиков увеличивает выделение дофамина, но со временем происходит обратный эффект – объем сокращается. Люди, имеющие наркотическую зависимость, испытывают трудности с получением удовольствия, потому что их дофаминовая система нарушена. Они пытаются поднять уровень дофамина, снова и снова употребляя препарат и увеличивая дозы. Наркотики уничтожают клетки или нарушают функции головного мозга. Хотя способность производить дофамин с течением времени восстанавливается, неизвестно, происходит ли при этом полный возврат к нормальному состоянию.

Кроме алкоголя и наркотиков на центр удовольствия действует и никотин, который активизирует дофаминовую систему мозга. Поэтому даже давно бросившие курить люди иногда испытывают потребность в затяжке и часто снова начинают курить.

Ученые также пытались выяснить связь центра удовольствия с ожирением. Специалисты из Национальной лаборатории в Брукхейвене (США) изучали активность различных участков мозга у мышей с генетически обусловленным ожирением и установили, что у мышей, страдающих от ожирения, наблюдается сниженное количество дофаминовых рецепторов. У нормальных мышей такого недостатка обнаружено не было. Также было доказано, что ограничение в приеме пищи может привести к увеличению дофаминовых рецепторов. На сегодняшний день неизвестно, является ли недостаток дофамина причиной или следствием ожирения. Переедание может привести к хроническому уменьшению дофаминовых рецепторов, что в итоге приведет к ожирению. Однако в то же время генетический недостаток дофамина может привести к тому, что человек начнет потреблять чрезмерное количество пищи.

Открытия Олдса и Милнера вдохновили группу психиатров на исследование стимуляции центра удовольствия в головном мозге у пациентов с сильной депрессией или хроническими болями. Может ли такая стимуляция помочь им или хотя бы ослабить симптомы? Ученые считали, что электрическая стимуляция наполнит мозг таких пациентов удовольствием, и это ощущение «утопит» депрессию или боль. Во время экспериментов пациенты находились в сознании. Им были имплантированы электроды, они получали стимуляцию подобно крысам в

экспериментах Олдса и Милнера. Но результаты разочаровали. Приятные ощущения исчезали практически сразу же после прекращения поступления электрического тока, никакого серьезного улучшения в состоянии пациентов, участвовавших в этих экспериментах, не наблюдалось. Похоже, что удовольствие, получаемое в результате стимуляции головного мозга, оказалось недостаточно сильным, чтобы победить депрессию или боль.

Однако другие исследования показали, что работа с центром удовольствия способствует снижению наркозависимости. Во время экспериментов с крысами блокировались дофаминовые рецепторы головного мозга, в результате у подопытных грызунов снижался уровень наркотической зависимости.

В Национальной лаборатории в Брукхейвене пошли по другому пути. У подопытных крыс искусственно увеличивали количество дофаминовых рецепторов. Сначала было доказано, что этот метод в большинстве случаев помогает крысам «алкоголикам». Позже ученые установили, что у крыс «кокаиновых наркоманов» также снижается зависимость от наркотика. Однако благотворное действие продолжалось всего 6 суток.

В разных странах уже проводились операции на людях для излечения от наркотической зависимости, во время которых центр удовольствия просто «замораживается». Нейрохирурги с помощью медицинского коловорота сверлят в черепе небольшое отверстие, через которое по трубочке вводят азот, воздействующий на клетки центра удовольствия, – и наркоманы становятся равнодушными к смертельному зелью. Однако такая дырочка спасает не всех. Ведь часто решение одной проблемы влечет за собой другую. Выяснилось, что после замораживания центра удовольствия бывшим наркоманам с утроенным желанием хочется заниматься любовью – это организм всеми силами старается получить свою долю положительных эмоций. Вероятно, здесь кроется и разгадка появления сексуальных маньяков: у них может быть недоразвит или поврежден центр удовольствия.

В США был проведен эксперимент по излечению от гомосексуализма с помощью воздействия на центр удовольствия. Пациент сам хотел избавиться от влечения к мужчинам и начать любить женщин, и согласился участвовать в эксперименте, который проводился в Тулейнском университете (Луизиана, США). В центр удовольствия мозга пациента были вживлены электроды, а затем в течение нескольких недель эта зона стимулировалась. Вскоре молодой человек сообщил, что желает женщину. Затем пациенту было предложено устройство, которое позволяло стимулировать себя самому. Пациент быстро пристрастился к «кнопке удовольствия». Однажды всего за три часа он нажал на кнопку 1500 раз. На этой стадии эксперимента либидо пациента достигло такого уровня, что ему решили предоставить 21-летнюю проститутку. Состоялся нормальный половой акт. Но впоследствии этот пациент вконец измучился: его тянуло то к мужчинам, то к женщинам. Он не мог разобраться в себе и в итоге покончил жизнь самоубийством.

Еще одна серия экспериментов, которую проводил профессор психологии и неврологии из Мичиганского университета Кент Берридж, показала, что выброс дофамина связан скорее с желанием, а не с удовольствием. Описания своих ощущений, которые давали пациенты после стимуляции головного мозга, как раз говорили о возникновении желаний – мастурбировать или выпивать. Ощущения были сильными, но не всегда приятными.

После этого Берридж решил снова провести эксперименты с крысами, и при наблюдении за их питанием удалось открыть интересное различие между удовольствием и желанием. Крысы получают удовольствие, когда едят сахар и сладости. К счастью, крысы показывают, что им нравится: они облизывают лапы или жадно лакают вкусную жидкость. И наоборот: если не нравится, они трут лапами мордочку и трясут головой. И выражение «лица» у них меняется! Эти свойства крыс были использованы для доказательства того, что выброс дофамина в центре удовольствия головного мозга в большей степени связан с желанием, а не удовольствием.

Если стимулировать центр удовольствия, крысу можно заставить съесть больше. Но выражение на мордочке показывает, что она совсем не обязательно наслаждается едой – тем не менее крыса ест невкусное. Но если выброс дофамина блокируется искусственным образом, животное прекращает есть, даже если испытывает чувство голода и окружено вкусной едой. Если после искусственной блокировки дофамина насильно положить еду в рот крысы, выражение мордочки показывает удовольствие. То есть блокировка выброса дофамина в головной мозг не блокирует удовольствие, которое испытывает крыса, или наслаждение едой. Блокировка дофамина блокирует желание: животное больше не хочет есть.

Удовольствие заставляет или побуждает нас делать то, что является благоприятным с биологической точки зрения. Но на наше поведение в основном влияет желание, а не удовольствие. Поведение, можно сказать, формируется желанием. Большую часть времени удовольствие и желание, конечно, идут рука об руку и иногда их трудно отделить друг от друга. Мы склонны желать то, что дает нам удовольствие, например, секс и шоколад. Но тем не менее удовольствие и желание отличаются друг от друга и могут направить нас в разные стороны. Мы не всегда желаем то, что дает нам удовольствие, и не всегда получаем удовольствие от того, что желаем. Например, никотин, порнография, вредная, но любимая нами еда дают удовольствие на короткое время, а потом мы хотим их еще больше или в большем количестве. Мы хотим то, что вызывает у нас голод – в широком смысле.

Наиболее сильно конфликт между удовольствием и желанием проявляется в случае болезненного пристрастия к чему-либо. Обычно алкоголики говорят, что употребление спиртных напитков больше не приносит им настоящего удовольствия. Страдающие нимфоманией говорят, что больше не получают удовольствия от секса. Болезненное желание секса как у мужчин, так и у женщин имеет мало отношения к удовольствию. Но желание может заставить нас делать то, что мы больше не находим приятным, что больше не приносит нам удовольствия, и совершать поступки, ведущие к саморазрушению. В истории множество таких примеров, как и в обычной жизни.

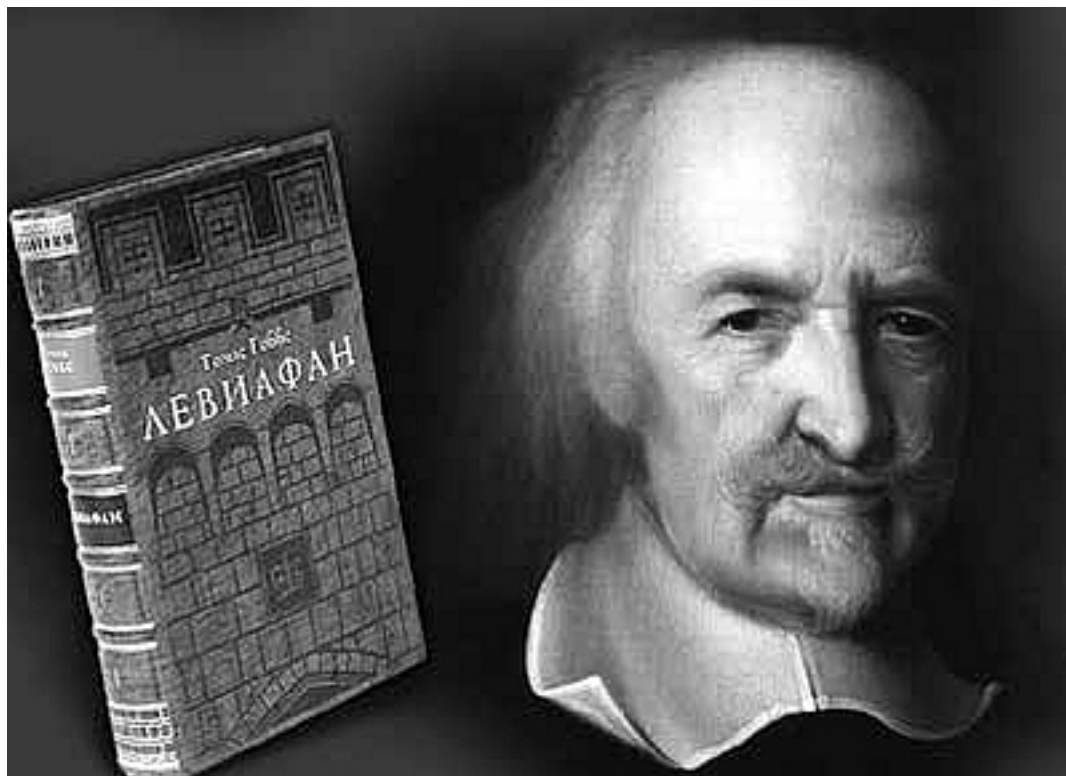
Пожалуй, самым ярким примером разрушительной силы желания является история римского полководца Марка Антония и египетской царицы Клеопатры. Их охватила безумная страсть, которая привела к самоубийству этих выдающихся людей в 30 году до н. э. Антония так тянуло к Клеопатре, что сила желания подавила и разум, и жизненный опыт. И он был не единственным, кого египетская царица свела с ума. О способности Клеопатры ублажать мужчин ходили легенды. Одна из них гласит, что она за одну ночь удовлетворила тысячу мужчин. Конечно, если провести самые простые подсчеты, это представляется маловероятным. Пусть «ночь» длилась десять часов, и Клеопатра провела сексуальный марафон, но все равно получается всего 36 секунд на одного мужчину. Хотя, как говорится, дыма без огня не бывает, и египетская царица не зря становилась объектом страсти множества мужчин. Да и покончила с собой она, скорее всего, не из-за страсти к Марку Антонию, без которого не могла жить. Могла! Но египетский флот потерпел поражение и ее, останься она в живых, ждала незавидная судьба. Страстью Клеопатры была власть.



*Элизабет Тэйлор в роли царицы Клеопатры, 1963*

Желание оказывает на наше поведение гораздо большее влияние, чем удовольствие. Удовольствие заканчивается насыщением или даже пресыщением, а желание не дает нам покоя и не позволяет сидеть сложа руки. И насыщения, а тем более пресыщения не наступает. Счастья нельзя достичь, просто пытаясь удовлетворить желания, которые заставляют нас действовать. Наш разум никогда не находится в состоянии спокойствия, потому что сама жизнь – это движение, и жизнь без желаний невозможна.

Изучением роли желания в формировании человеческого поведения занимался английский философ Томас Гоббс (1588–1679). Эта тема наиболее широко раскрыта в его главном труде «Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского» (1651). В этой книге речь идет о государстве, которое Гоббс уподобляет мифическому библейскому чудовищу Левиафану. На людей он смотрел, как на всех других живых существ: нас всех стимулируют желание, страх, удовольствие и желание избежать боли.



*Томас Гоббс. В главном труде философа «Левиафан» говорится о счастье, которое Гоббс считал переходом желания с одного объекта на другой: достижение счастья возможно, но желание возвращается – и мы хотим уже чего-то другого. Он рассматривал желание в связи с политической властью (по своей природе люди бесконечно ведут борьбу за власть, она заканчивается лишь со смертью)*

Гоббс какое-то время был учителем будущего короля Карла II. В дальнейшем многие люди при дворе приняли философию Гоббса, и в период эпохи Реставрации гедонизм в Англии, можно сказать, начал процветать благодаря ему. Одним из его поклонников был лорд Рочестер, о котором я подробно расскажу в главе, посвященной великим гедонистам.

## Механизм удовольствия и желания

Я объяснил, что выброс дофамина в определенных частях головного мозга в большей степени связан с желанием, чем с удовольствием. Поэтому мы и хотим тех или иных вещей независимо от того, приносят они нам удовольствие или нет.

Эксперименты доказали, что дофамин выбрасывается в центр удовольствия головного мозга, когда мы желаем чего-то приятного или ожидаем удовольствия, а не в тот момент, когда мы фактически ощущаем удовольствие. Например, во время одного эксперимента проводился мониторинг активности головного мозга голодных людей, когда им давали еду. Участники эксперимента не ели как минимум 16 часов. Вначале им позволили вдохнуть еду, а потом попробовать совсем по чуть-чуть, но не съесть все. Сканирование показало, что усиление аппетита таким образом способствовало активации дофаминовых рецепторов в головном мозге, причем у тех, кто больше всего хотел есть, произошел наибольший выброс дофамина. Однако активность мозга заметно изменилась, когда участникам эксперимента наконец позволили есть. Они испытывали удовольствие, когда ели, но выброса дофамина при этом не происходило. Выброс дофамина был связан с предвкушением или желанием, а не последовавшим за ними удовольствием.

Что происходит, если у животного наблюдается необычно высокий уровень дофамина в определенных частях мозга? Исследования проводились с мышами-мутантами. Они оказались более жадными, чем обычные мыши: больше ели, больше пили и прилагали больше усилий для получения пищи. Их поведение свидетельствовало о необычно сильном желании еды. Однако когда они фактически ели, выражения мордочек показывали, что они наслаждаются ею не больше, чем остальные мыши. То есть дополнительное количество дофамина усиливает желание, но никак не усиливает удовольствие или возможность испытывать удовольствие.

Еще один способ усиления желания – стимуляция центра удовольствия с помощью наркотика. Исследования проводились с крысами, которым вводили амфетамин непосредственно в мозг, в ту область, где происходит выброс дофамина. Мыши, которым ввели амфетамин, были готовы работать гораздо больше, дольше и напряженнее для получения кусочков сахара в ответ на нажатие рычага. В отличие от других мышей эти продолжали жать на рычаг даже после того как нажатие перестало приводить к выдаче сладкой награды. Усилившееся желание сделало их гораздо более настойчивыми. Но когда им дали сахар, выражение мордочек свидетельствовало о том, что они получают не больше удовольствия, чем обычно. То есть такая стимуляция усилила желание получить сахар, но не удовольствие от фактического его поедания.

Интересно отметить факт, что мужчинам с желаниями бороться легче, чем женщинам. К такому выводу пришел доктор Джин-Джек Вэнг из Нью-Йорка. Правда, он заинтересовался вопросом, почему полных мужчин на четверть меньше, чем полных женщин (это данные по всем странам). Конечно, кое-где пропорция отличается, но тучных мужчин меньше везде! Во-первых, женщины чаще срываются после диет. А, во-вторых, все дело в женском мозге. Как потом написал ученый, участки мозга, связанные с желанием, у женщин «буквально горели огнем».



*Доктор Вэнг изучал томограммы активности головного мозга мужчин и женщин.*

*Участники эксперимента голодали 17 часов, потом их подвели к столам, на которых выставили любимые блюда. Но есть запрещалось, а требовалось думать о чем-то другом. Мужчины смогли заглушить мысли о еде, женщины – нет*

Связь дофамина с желанием подтвердило и исследование страдающих болезнью Паркинсона. У людей с этой болезнью наблюдается пониженный уровень дофамина. Обычно при лечении для повышения уровня дофамина в головном мозге используется леводопа (биогенное вещество, образующееся в организме). Она превращается в дофамин в головном мозге, компенсирует его недостаток и нормализует моторную функцию. У некоторых пациентов, получающих лекарственные препараты с леводопой, возникает болезненная привязанность к этому веществу – они страстно желают его, требуют большие дозы, чем нужно для лечения, несмотря на возможные неприятные побочные эффекты. Это состояние получило название «синдром дисрегуляции дофамина» и напоминает наркотическую зависимость, хотя леводопа наркотиком не является. Но и пациенты с болезнью Паркинсона, и наркоманы имеют одинаково сильное желание получить дозу, даже если не испытывают удовольствия от последствий применения и знают, что это приносит им вред. У пациентов с таким синдромом леводопа вызывает выброс дофамина в необычно больших количествах в частях мозга, связанных с желанием. У некоторых пациентов наблюдается возникновение других страстных желаний – секса, еды. И это опять результаты стимуляции дофаминовых рецепторов головного мозга.

А что происходит, если системы мозга, связанные с удовольствием, не работают так, как должны? Что происходит в случае какого-то сбоя? Можно предположить, что человек потеряет возможность испытывать удовольствие. Такое состояние называется ангедония – полное равнодушие к радостям жизни.

К ангедонии относят целый ряд состояний, при которых человек не может испытывать удовольствие когда делает то, что обычно приносит радость. Она тесно связана с депрессией и также может быть симптомом наркомании, алкоголизма и шизофрении. Небольшое количество людей, страдающих депрессией, полностью или частично утрачивают способность наслаждаться обычными человеческими удовольствиями, например сексом, музыкой, вкусной едой, общением с друзьями. Неспособность испытывать удовольствие приводит к потере интереса к деятельности, которой прежде с удовольствием занимались. Они становятся безвольными и апатичными. Некоторые психиатры утверждают, что типы депрессии с ангедонией подобны тому, что в старые времена называли «меланхолией».

Кроме потери радости от жизни ангедония также характеризуется плохой концентрацией и замедленными реакциями. У людей, страдающих ангедонией, возникают проблемы с концентрацией внимания, замедляются реакции. С другой стороны, они гораздо больше пугаются громких звуков. Ангедония обычно сопровождает депрессию у детей. Эти дети не только демонстрируют плохую концентрацию и скорость реакции, но и гораздо больше спят, чем их сверстники. Результаты одного крупного исследования показали, что пожилые люди, которые утрачивают возможность испытывать удовольствие, обычно умирают в течение двух лет после утраты этой способности. Ангедония довольно часто встречается у онкологических больных.

Причиной ангедонии часто является сильный хронический стресс. Во время экспериментов лабораторные крысы находились в состоянии стресса в течение нескольких дней или недель. Было отмечено снижение реакции на сладости, которые любят крысы. Они хуже реагировали на все стимулы, которые вызывают удовольствие у крыс. Они демонстрировали и другие симптомы, похожие на симптомы у людей в состоянии депрессии, например, дольше спали и проявляли меньше интереса к своему окружению. У крысят ангедонию вызывало разлучение с матерью в первые несколько недель жизни (последствия этого разлучения крысят с матерью оказывались долгосрочными: уже взрослыми такие крысы хуже реагировали на стимулы, которые вызывают удовольствие у этих животных). Так что разлучение с матерью опасно как для детенышей животных, так и для человеческих детей. Это обязательно скажется в дальнейшем. А стресс вреден для всех и всегда.

То есть можно сказать, что в нашем головном мозге работают системы, позволяющие нам чувствовать удовольствие и желание. Это пересекающиеся системы, но в то же время они имеют и четкие различия. Система удовольствий вознаграждает нас, если мы ведем себя таким образом, что этот образец поведения внесет свой вклад в наше выживание и воспроизводство. Она заставляет нас сосредоточивать внимание на полезной деятельности, пока наши потребности не будут удовлетворены. В этот момент удовольствие уходит.

С другой стороны, система желаний заставляет нас что-то хотеть. Зачем нам вообще эта система желаний? И почему мы иногда желаем вещей, которые не приносят нам вообще никакого удовольствия? Все объяснимо. Желание заставляет нас действовать в наших интересах в долгосрочном плане с точки зрения биологии независимо от того, дают ли нам эти действия удовольствие сразу же и делают ли нас счастливыми. В некоторых случаях эта система заставляет нас действовать так, что мы чувствуем себя несчастными, например, в погоне за деньгами и славой.

Многочисленные исследования, проводившиеся серьезными учеными, показали, что люди, которые активно стремятся заработать много денег, стать знаменитыми, приобрести

высокий социальный статус, в целом чувствуют себя более несчастными, чем те, кто не ставит перед собой высоких целей. Но система желаний является движущей силой. Она помогла эволюции наших предков. Человек, который не был удовлетворен и хотел большего, имел преимущества над тем, которого все устраивало. Первый имел больше шансов на выживание и на продвижение вперед. В наши дни та же самая система заставляет нас хотеть больше денег, новый автомобиль, дом, в котором больше комнат, мы хотим подняться по карьерной и социальной лестнице. Кто-то борется за улучшение своей внешности, за то, чтобы быть лучше других в выбранной сфере. Этим руководит наша система желаний.

Деньги являются очень мощным стимулом, хотя, как показали исследования, даже серьезное увеличение личного состояния поразительно мало значит для личного счастья. В нескольких странах проводилось изучение победителей лотерей. Конечно, в самом начале они испытали невероятное удовольствие, фактически находились в экстазе, но через несколько месяцев уже не чувствовали себя счастливее среднего человека. Они приспособились к своему новому состоянию и оно стало у них чем-то вроде предмета мебели.

Если удовольствие и желание вступают в конфликт (а бывает и так), то чаще побеждает желание – система желаний легче «включается». В обычной жизни система желаний может включиться и совсем слабым стимулом, который не принесет удовольствия сам по себе. Поэтому мы и желаем того, что приносит очень слабое и краткосрочное удовольствие, в особенности в сравнении с затрачиваемыми усилиями.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.